



Bedienungsanleitung



**BLACKROLL Ball DUO ø 12 cm,
schwarz**

Art.-Nr. 03216

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Faszienrollen

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

BLACKROLL

Serie 3 | Poster 10

6. Internationaler
Hamburger Sport-Kongress

evoletics®
Trainingsplanung

1 Erklärungen

Da Sportarten ganz unterschiedliche Anforderungen an den Athleten stellen, sind im Vorfeld die wichtigsten Muskelgruppen durch gezielte Übungen mit der Blackroll zu aktivieren und Gelenke zu mobilisieren. Die Blackroll bietet als Trainingsgerät optimale Kombinationsmöglichkeiten für beide Ansätze. Sie kann zum einen als Hebel und Widerlager, aber auch als Positionselement eingesetzt werden, um sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tieferliegenden stabilisierenden Rumpfmuskeln zu aktivieren und so auf die kommende Belastung vorzubereiten.

2 Massage oberer Rücken



3 Massage Gesäß



4 Massage Oberschenkel Außenseite



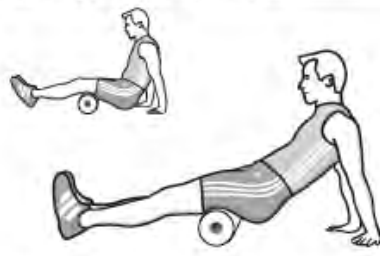
5 Massage IT-Band



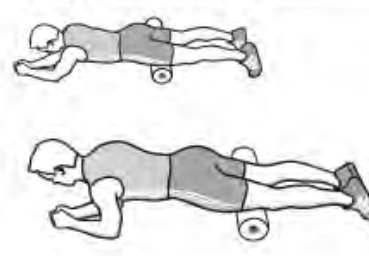
6 Massage Oberschenkel Innenseite



7 Massage Oberschenkel Rückseite



8 Massage Oberschenkel Vorderseite



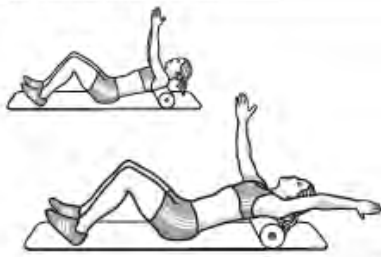
9 Massage Unterschenkel Außenseite



10 Massage Unterschenkel Rückseite



11 Extension Brustwirbelsäule



12 Mobilität Schulter/Brust



13 Lateralflexion Seitlage



14 Gluteusaktivierung Rückenlage



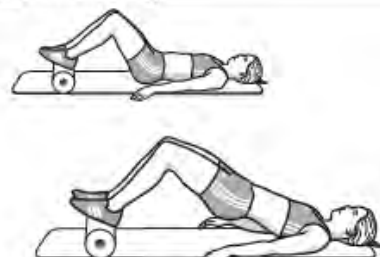
15 Hüftextension Stützposition kurzer Hebel



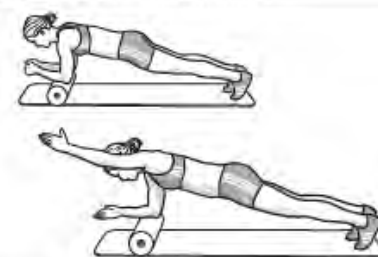
16 Beinabduktion Seitstütz kurzer Hebel



17 Brücke beidbeinig



18 Arm- und Beinheben Frontstütz



19 Brücke einbeinig



20 Hinweise

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden. Bei Fragen zu den Übungen steht Ihnen Ihr Trainer oder Therapeut gern zur Verfügung.

„A Sloper“ and the „Black Roll“ are registered trademarks of the 10101 Group used with permission.

VORDERE OBERSCHENKEL

blackroll



SEITLICHER RÜCKEN

blackroll



GESÄSS

blackroll



OBERSCHENKEL INNENSEITE

blackroll



RÜCKEN STEHEND

blackroll



NACKEN

blackroll



SCHULTERN

blackroll



HINTERE OBERSCHENKEL

TwinBALL



WADEN

TwinBALL



RÜCKEN

TwinBALL



NACKEN

TwinBALL



RÜCKEN

TwinBALL



NACKEN

TwinBALL-orange



NACKEN

blackBALL-orange



OBERER RÜCKEN

blackBALL-orange



SEITLICHER RÜCKEN

blackBALL-orange



SCHULTERN

blackBALL-orange



SEITLICHE OBERSCHENKEL

blackBALL-orange



GESÄSS

blackBALL-orange



VORDERE OBERSCHENKEL

blackBALL-orange



OBERARME

blackBALL-orange



UNTERARME

blackroll-orange MINI



FUSSSOHLEN

blackBALL-orange, MINI



UNTERARME

blackBALL-orange



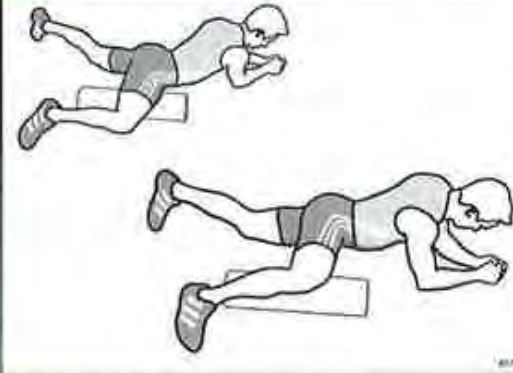
BLACKROLL Vorbereitung und Regeneration (Set 1 / Karte 1)

BLACKROLL

1 Hinweise

Zur Trainingsvorbereitung reicht ein Einsatz der Blackroll von 5-15 Sekunden (bzw. 2-3 Rollouts) pro Muskelgruppe. So bereitet man den Muskel-Sehnen-Komplex ideal auf die folgende Belastung vor und macht dessen unterschiedliche Anteile ohne Spannungsverlust gegeneinander geschmeidig. Mit der Regenerationstechnik fördert man die Entspannung beanspruchter Muskelgruppen und beschleunigt den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Hierbei sollte die Blackroll über einen Zeitraum von 90-120 Sekunden pro Übung eingesetzt werden.

2 Oberschenkel Innenseite



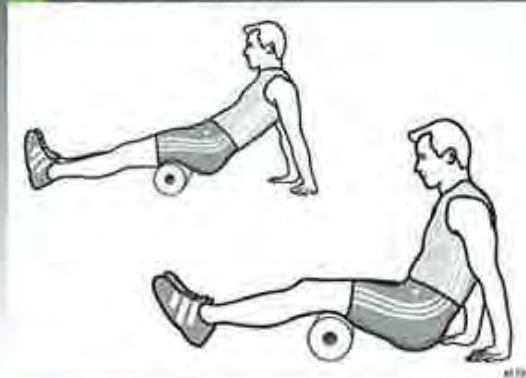
3 oberer Rücken



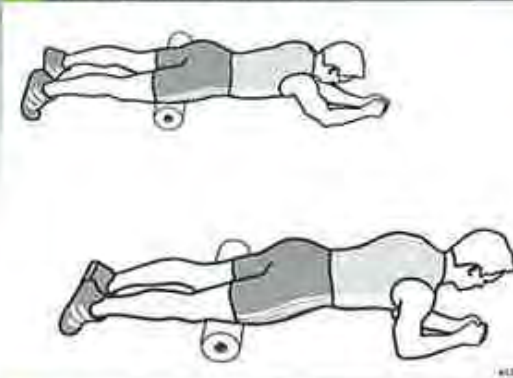
4 Gesäß



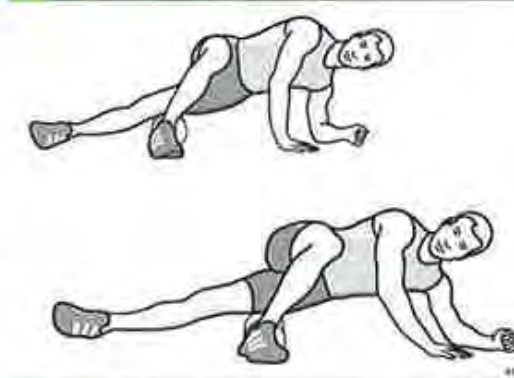
5 Oberschenkel Rückseite



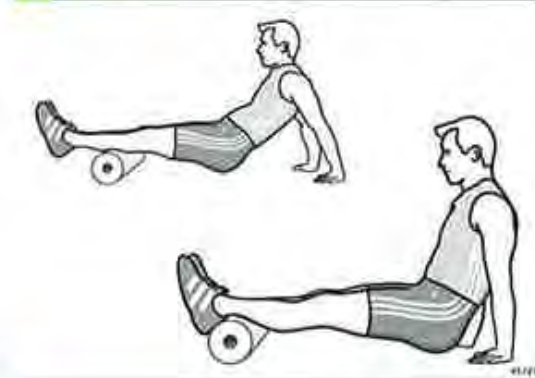
6 Oberschenkel Vorderseite



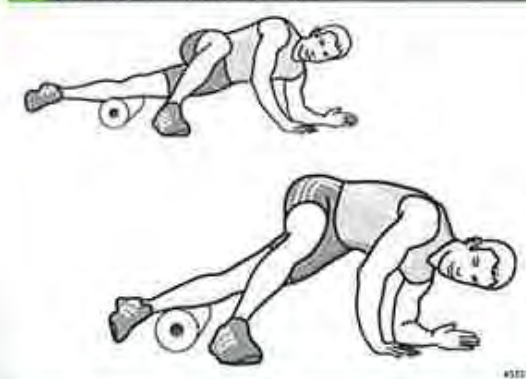
7 Oberschenkel Außenseite



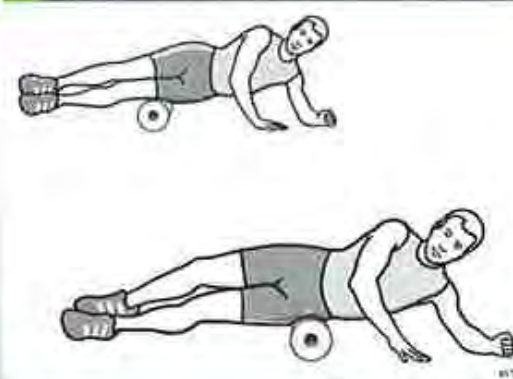
8 Wade



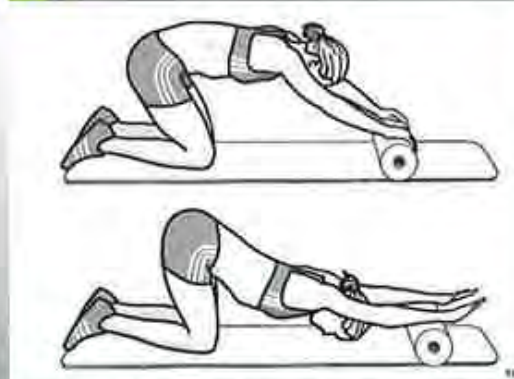
9 Unterschenkel Außenseite



10 IT-Band und Hüfte



11 Arme



Hinweis

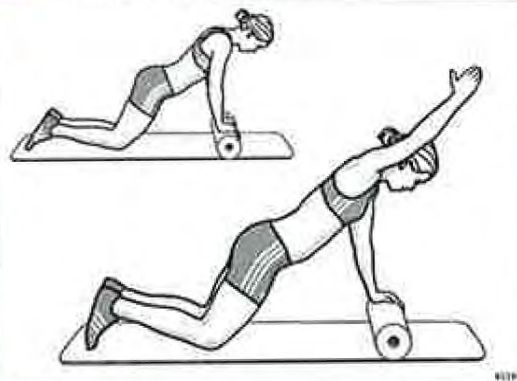
Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden.

POWERED BY
evoletics[®]
Trainingsplanung

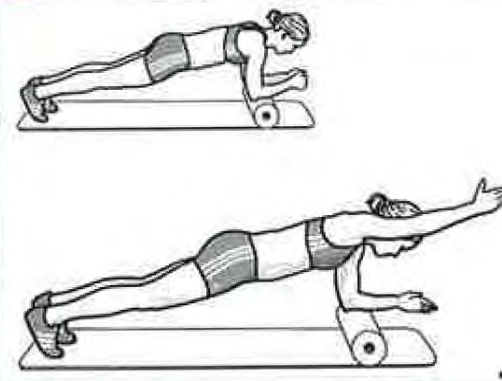
1 Hinweise

Da verschiedene Sportarten ganz unterschiedliche Anforderungen an den Athleten stellen, gilt es im Vorfeld die wichtigsten Muskelgruppen durch gezielte Übungen mit der Blackroll zu aktivieren und relevante Gelenke zu mobilisieren. Die Blackroll bietet als Trainingsgerät optimale Kombinationsmöglichkeiten für beide Ansätze. Sie kann zum einen als Hebel und Widerlager, aber auch als Positionselement eingesetzt werden, um sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tieferliegenden stabilisierenden Rumpfmuskeln zu aktivieren und so auf die kommende Belastung vorzubereiten.

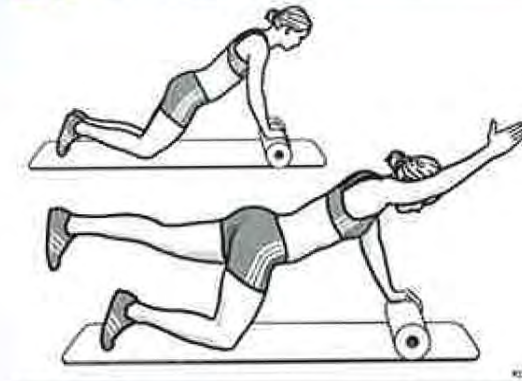
2 Frontstütz kurzer Hebel



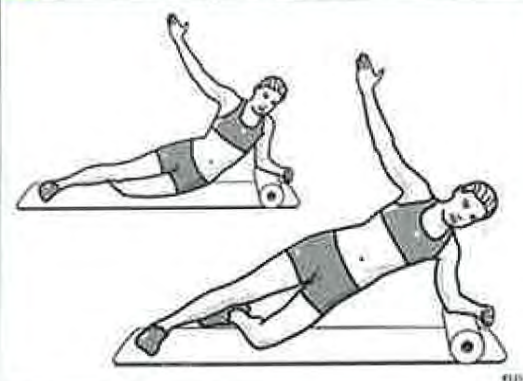
3 Frontstütz langer Hebel



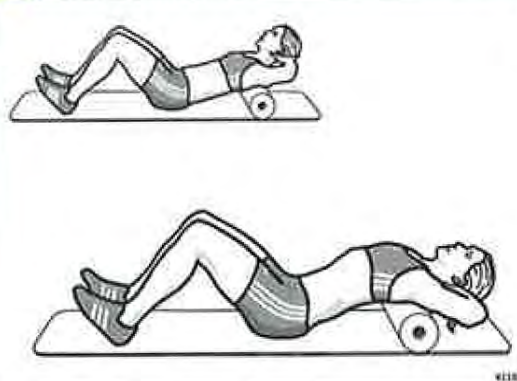
4 Arm- und Beinheben



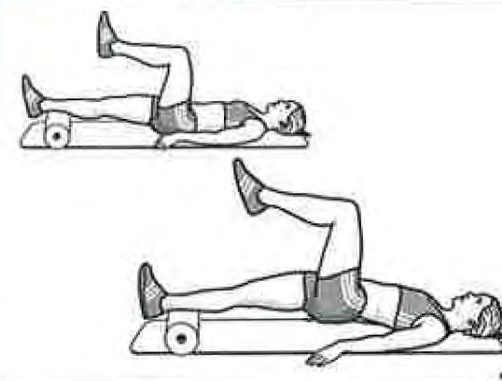
5 seitliches Rumpfheben



6 Mobilisation BWS



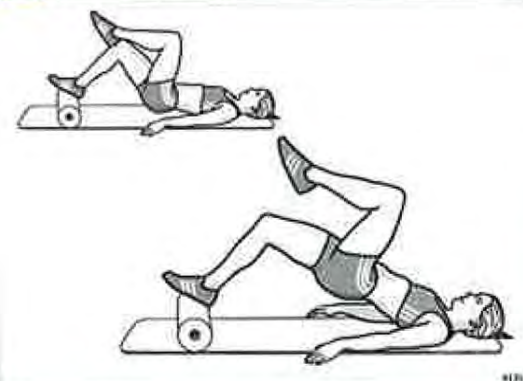
7 Hüftstreckung Rückenlage



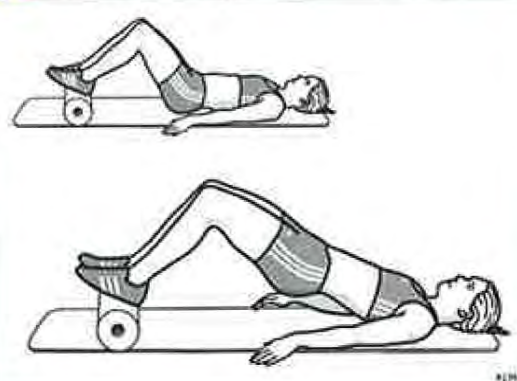
8 Mobilisation Schultergürtel



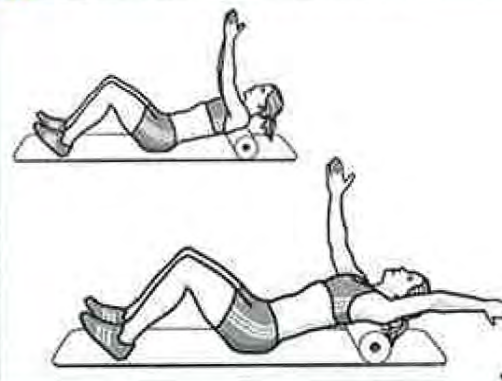
9 Brücke einbeinig



10 Brücke beidbeinig



11 Mobilisation Schulter und BWS



Hinweis

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden.

POWERED BY
evoletics[®]
Trainingsplanung



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de